



L-Carnitina

Descripción

La carnitina, o 3-hidroxi-4-trimetilaminobutirato o levocarnitina, es una sustancia, del tipo amina cuaternaria, sintetizada por nuestro organismo, en el hígado, los riñones y el cerebro, a partir de dos aminoácidos esenciales, la lisina y la metionina. La mayoría de L-carnitina en el cuerpo se encuentra en el músculo esquelético y cardíaco.

Las fuentes dietéticas de L-carnitina son básicamente los alimentos de origen animal, especialmente las carnes rojas.

Acción en el organismo

L-carnitina desempeña un papel clave en la producción de energía celular, especialmente en el proceso de combustión de ácidos grasos de cadena larga (grasas) en las mitocondrias.

Dosis y modo de empleo

Entre 500mg y 3g al día, aunque la dosis depende del uso y del preparado comercial.

Precauciones

Es una sustancia segura aunque puede interactuar con algunos medicamentos como el acenocumarol (Sintron), la warfarina y las hormonas tiroideas.

Referencias

Natural Medicines Comprehensive Database, 2012

LIPOGRASIL®

Zambon